

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра методологии образования

**ПРИБОЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 4 курса, 424 группы  
направления (специальности) 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Дошкольное образование»

код и наименование направления (специальности)

факультета психолого-педагогического и специального образования

наименование факультета, института, колледжа

Шевченко Наталии Анатольевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

канд.пед.наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Ю.Ю. Колесниченко

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

док.пед.наук, проф.

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Е.А. Александрова

инициалы, фамилия

Саратов 2017

**Введение.** Огромное значение для жизни людей имеет здоровый образ жизни, представления о котором и закладываются в дошкольном возрасте.

**Актуальность данной темы** сложно оспорить, так как правильное физическое развитие и здоровый образ жизни является объективным показателем состояния здоровья населения [Статистика. Физическое развитие 2014]. А дошкольный возраст это особенный, неповторимый момент в жизни каждого человека. Закладывается фундамент общечеловеческих ценностей, культуры. Формируются представления о здоровье и способах его сохранения. В ФЗ от 29.12.12 г. №273 «Об образовании в РФ», важным и основным является понятие физическое развитие человека [ФЗ «Об образовании в Российской Федерации 2012】. Это подчеркивает то, что физическое развитие человека и его приобщение к ЗОЖ всегда было значимым понятием на федеральном уровне. Объектом исследования выступает процесс приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Предметом исследования – особенности методов приобщения к ЗОЖ детей дошкольного возраста. **Цель исследования** – изучить методы и приемы формирования представлений о ЗОЖ среди детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

- Выявление основных возрастных особенностей приобщения дошкольников к ЗОЖ
- Определение основных составляющих ЗОЖ в процессе физического воспитания
- Обозначение основных способов приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.
- Рассмотрение личного опыта МБДОУ №71 в процессе физического воспитания дошкольников.

Методы исследования –теоретические (анализ, синтез, обобщение, классификация, сравнение, моделирование и др.); эмпирические (беседа,

наблюдение, изучение продуктов и результатов деятельности, изучение школьной документации, анкетирование, интервьюирование, тестирование, социометрия и др.) и математические (служащих для установления количественных зависимостей между явлениями) методов.

Обобщение опыта проходило на базе программ, реализуемых в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №71» г. Энгельса. Был разработан проект «Здоровый дошкольник – здоровое будущее», где основная идея и цель проекта заключается в создании новой, более эффективной модели развития у дошкольников навыков ЗОЖ и создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности. Также был исследован материал по особенностям работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста в данном детском саду.

**Структура ВКР** состоит из двух глав, в каждой из которых четыре подраздела. Первая глава называется - Теоретические основы проблемы приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни в условиях ДОУ. В ней рассматриваются: основные понятия исследования, возрастные особенности физической подготовленности дошкольников, особенности приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, характеристика здоровьесберегающих технологий в современной системе дошкольного образования. Вторая глава имеет название - Обобщение опыта по проблеме исследования. Здесь уделяется внимание: физическому воспитанию, как основополагающему фактору формирования здорового образа жизни у дошкольников в ДОУ, содержанию работы по ознакомлению детей в дошкольном возрасте с основами здорового образа жизни, системе работы по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, на примере проекта: «Здоровый дошкольник – здоровое будущее», особенностям работы МБДОУ «Детский сад Комбинированного вида №71» по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

**Основное содержание работы.** В первой главе и ее подразделах мы рассмотрели основные понятия проблемы исследования. Определили, что физическое развитие дошкольников и приобщение их к здоровому образу жизни – это актуальная тема, которая отражена и в ФГОС дошкольного образования [ФГОС ДО, 12-13] и ФЗ «Об образовании в РФ» и во многих других нормативно-правовых актах. Остановились на основных понятиях физического развития и приобщения дошкольников к ЗОЖ. Определили понятие физического воспитания, в целом: это организованный педагогический процесс, который направлен на всестороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование психофизических качеств, достижение физического совершенства [Пастюк О.В., 58-59]. Здоровье, здоровьесберегающие технологии, гимнастика, гиподинамия, гипокинезия, физические упражнения, нагрузки, физкультминутка, физкультурное занятие, основные виды движений - все это, одни из главных понятий в рассматриваемой теме. Остановились на более подробном определении некоторых из них. Пастюк О.В., гиподинамию определяет, как нарушение в организме нескольких важных систем, сердечно-сосудистой, пищеварительной, а также опорно-двигательного аппарата, психики в целом, из-за снижения уровня двигательной активности. Гипокинезия – это низкая двигательная активность. Её основными показателями является снижение работоспособности, выносливости организма, снижения тонуса мышц, а также уменьшение их массы и объема.

Рассмотрели в пособии Пастюк О.В. «Дошкольная педагогика в схемах и таблицах» цели, средства, методы, формы и основные задачи физического воспитания. По ней, цель физического воспитания - формирование у дошкольников привычки ЗОЖ. Выделили в задачах следующие важные направления:

- Оздоровительные задачи: развитие двигательных качеств, закаливание, координация осанки, укрепление здоровья;
- Воспитательные задачи: воспитание желания в постоянном физическом самосовершенствовании, потребности в физической культуре, формирование нравственно-физических, культурно-гигиенических навыков;
- Образовательные задачи: формирование представлений об основных особенностях функционирования человеческого организма, развитие ловкости, выносливости, быстроты, развитие представлений о режиме, отдыхе и периоде активности, повышение физической и умственной работоспособности;

Описали основные формы физического воспитания:

- самостоятельная двигательная активность
- различные секции, кружки и др.
- медицинско-оздоровительные процедуры
- Дни здоровья, спартакиады, праздники со спортивным направлением, т.е. любой активный отдых
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: закаливание, занятие физической культурой, гимнастика и т.п.

К методам воспитания физического мы отнесли: анализ физических и нравственных качеств, физические упражнения, экспериментирование, тренировки, соревнования, беседа, инструкции, разъяснение и объяснение. К средствам физического воспитания: гимнастику, спорт, игры, санитарные нормы в устройстве и содержании помещений, природные силы: солнце, воздух, вода, гигиенические факторы, такие как режим дня, рациональное питание, одежда и др.

В своей ВКР мы описали несколько основных программ, по которым можно работать педагогам в направлении, выбранным нами для исследования. Это: Кудрявцев В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)». Основная цель данной программы - на фоне творческой активности дошкольников, формировать двигательную сферу, создавать психолого-педагогические условия развития детей. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Цель - учитывать индивидуальные возможности ребенка во все периоды развития и на основе этого, реализовывать оздоровительные, воспитательные, образовательные направления физического воспитания. Яковлева Л.В. в своей программе «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» показывает, как научить детей самостоятельно закалять себя, оздоравливаться, используя любимые физические упражнения и виды спорта. А Казаковцев Т.С. с программой «Здоровье с детства» основывается на валеологических знаниях для того, чтобы развивать ребенка гармонично и всесторонне, формируя привычки и убеждения ЗОЖ.

Во втором и третьем подразделе первой главы, мы выяснили, что, основываясь на этапах развития двигательной системы организма дошкольника, педагог решает практические задачи обучения. Каждому из этапов развития соответствует своя ступень обучения [Степанкова 2006: 98-101]:

1. Первичное разучивание движения
2. Углубленное разучивание двигательного действия
3. Закрепление и совершенствование движения.

Уделяя внимание особенностям приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в ДОУ, мы остановились на некоторых возрастных предпосылках, говорящих о том, что у ребенка может сложиться четкая картина представлений о здоровом образе жизни:

- психические процессы хорошо развиваются
- на лицо отличное физическое и функциональное развитие, например, дети стараются правильно держать осанку
- дошкольники старшего возраста стремятся выполнять различные бытовые поручения и у них это хорошо получается; дети имеют навыки самостоятельного обслуживания, проявляют характер и волю для достижения поставленных целей в игре, в любой другой физической активности [Гудонис 2000: 110]. В период дошкольного возраста важное влияние, как мы выяснили, на физиологическое состояние оказывает психоэмоциональное состояние детей. На основе этого, некоторые ученые, выделяют такие аспекты здорового образа жизни как:

- эмоциональное самочувствие, а именно психогигиена — умение и желание справляться с собственными эмоциональными состояниями
- интеллектуальное самочувствие: возможность ребенка применять и усваивать новые знания и умения в нетипичных ситуациях
- духовное самочувствие: возможность ребенка ставить конструктивные цели и достигать их, оптимистичный настрой.

Потребность в ЗОЖ у детей позволяет решить одну из главных социальных и психологических задач, а именно становление у ребенка определенной позиции созидателя по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих его людей. Мы выделили несколько задач по формированию понятий о ЗОЖ:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища [Уталиева 2015: 24].

Для процесса формирования представлений у детей о ЗОЖ необходимы специальные упражнения, игры, которые будут укреплять здоровье детей, определенная система физического воспитания. Для этого в группах детских садов, ежедневно утром проводится гимнастика, которая дает заряд бодрости детей на целый день, настраивает на оптимистичную волну, развивает сноровку, физическую силу. Процесс формирования представлений о ЗОЖ среди дошкольников складывается посредством игры, режима, прогулок, специальных занятий, самостоятельной деятельности [Кудрявцев 2006: 95].

В ВКР мы рассмотрели такое понятие как, здоровьесберегающие технологии с точки зрения некоторых авторов. Так, например, Сонькина В.Д. определяет здоровьесберегающие технологии как систему, состоящую из:

- Общих условий обучения ребенка: это и отсутствие стрессовых ситуаций, адекватные требования от педагога, оптимальные методики обучения, воспитания и развития
- Рациональной организации педагогического процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей)
- Соответствия учебной и физической загруженности дошкольника его возрастным возможностям
- Двигательных нагрузок, достаточных для определенных возрастных групп [Сонькина 2002: 55].

Петров О.В здоровьесберегающие образовательные технологии понимает, как систему, внутри которой создаются максимально положительные условия для развития эмоционального, духовного, интеллектуального, личностного аспекта всех участников педагогического процесса (педагоги, родители, дети). Формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление, приобщение к здоровому образу жизни дошкольников, следующие: релаксация, гимнастика, ритмопластика, динамические паузы, игротренинги, коммуникативные игры, сказкотерапия, арттерапия, цветотерапия, музыкотерапия и др. [Сивцова 2007: 5].

Обобщение опыта по проблеме исследования происходило на базе программ МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №71» г. Энгельса. На примере проекта «Здоровый дошкольник – здоровое будущее», мы показали этапы приобщения к ЗОЖ детей дошкольного возраста данного учреждения. Здесь приобщение к ЗОЖ дошкольников осуществляем на основе системы, которая включает несколько этапов: информационно-аналитический, внедренческий, контрольно-регулирующий. На первом этапе проделана следующая работа по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни: проинформировали коллектив и родителей о реализации проекта «Здоровый дошкольник - успешный дошкольник!»;

исследовали состояние инновационных образовательных процессов в ДООУ; разрабатывали и оценивали диагностический инструментарий оценки результативности; создавали систему взаимодействия специалистов и педагогов ДООУ; изучали новые методики и технологии физического развития и оздоровления детей, производили анализ существующих инновационных форм работы методической службы; подбирали новые более эффективные формы для работы с педагогами; создали систему взаимодействия педагогов ДООУ, родителей; провели конкурс «Спортивная семья», целью которого являлось сплочение детей и родителей в системе здорового образа жизни; организовали мини – проект «О пользе правильного питания», автором которого является Игнатова С.А. Его цель – обозначить ценность правильного питания и его влияние на растущий организм; провели викторину «О правильном питании»; Недели здоровья, спортивные праздники, посвященные Всемирному дню здоровья и тд. Реализовывать все эти пункты, нам помогали заведующая детского сада и старший воспитатель. Второй, внедренческий этап включал следующие мероприятия: реализацию новых программ и технологий физического развития и оздоровления детей. Апробацию системы работы по приобщению детей к здоровому образу жизни в рамках проекта. Мы вовлекали педагогов, родителей и различных социальных институтов в единую творческую деятельность в рамках проекта. Укрепляли материально-техническую базу ДООУ. Составляли перспективное планирование работы по физическому воспитанию и формированию основ здорового образа жизни. Разрабатывали и проводили с педагогами серию семинаров-практикумов, консультаций, ролевых и деловых игр для обучения использованию в работе инноваций в области физического развития и здоровья. Разрабатывали сценарии КВН и викторин и проводили их (таким образом, закрепления знания педагогов по программе физического развития). Организовывали мастер-классы для педагогов и родителей, семинаров-практикумов по ознакомлению педагогов со здоровьесберегающими технологиями. Организовывали встречи детей с

медицинскими работниками. Проводили выставку детских рисунков по формированию основ здорового образа жизни. Проводились ежедневные оздоровительные мероприятия. Организовывали в группах уголки здоровья. Неоднократно проводились консультации с родителями на тему ЗОЖ. Пополняли и пополняем предметно-развивающую среду дидактическими играми, пособиями, детской художественной литературой и т.д. Организовывали экскурсии во Дворец спорта, на стадион и др.И, наконец, третий этап работы - контрольно-регулирующий, заключался в: обмене инновационным опытом. Обобщением и документально-технологическим оформлением инновационной деятельности. Экспертизе результатов по отработке инновационной деятельности. Трансляции результатов реализации программы развития. Организации самоанализа деятельности. Исследованием эффективности проводимой работы деятельности, на основе разработанных критериев. Обобщении и документально-технологическом оформлении опыта работы. Трансляции результатов реализации проекта педагогам, родителям, руководящему составу. Воспитание здорового ребёнка является приоритетной задачей в нашем ДООУ. Выделяя особенности работы МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №71» в изучаемом нами направлении, мы с педагогами определяем для себя восемь тем для работы с детьми:

1. Знай свое тело: По данной теме дети получают элементарное представление о строении и функциях некоторых органов своего организма (сердца, мозга, костей и др.), кроме того, рассматривается влияние на работу этих органов различных форм поведения.
2. Соблюдай правила гигиены: Особое внимание уделяется формированию практических умений и навыков соблюдения правил гигиены.

3. Скажи «НЕТ» вредным привычкам: В работе по этой теме широко используются психологические приемы; параллельно профилактике вредных привычек идет закрепление полезных привычек.
4. Занимайся физкультурой, закаляйся: Совместно с детьми выявляются значимость движения и закаливание организма для здоровья, польза подвижных игр и занятий спортом.
5. Соблюдай режим дня: Работа направлена на воспитание самостоятельности при выполнении основных режимных моментов.
6. Правильно питайся: Дети получают знания о правильном питании, т. к. прием пищи является одним из режимных моментов в детском саду. Именно в программе: «Будь здоров, как Макс Орлов!». Особое внимание уделяется правильному питанию.
7. Одевайся по погоде: Формирование знаний у детей о том, как правильно одеваться по погоде.
8. Следи за датчиком настроения: Дети получают представление о настроении, эмоциях и чувствах, об их влиянии на здоровье. Основная цель – повышение психоэмоциональной устойчивости.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Главное в работе с родителями– формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в ДООУ. Чтобы сформировать у родителей основы физкультурной грамотности, мы размещаем консультации и необходимые рекомендации. Также проводим с родителями спортивные праздники, проводим индивидуальные беседы с родителями детей, которые не справляются с основными движениями и с родителями группы риска.

Таким образом, мы осуществляем взаимодействие не только с детьми, но и с родителями, что в свою очередь дает положительный результат при формировании здорового образа жизни у дошкольников.

**Заключение.** Изучив теоретический и практический аспект проблемы приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни, можно сделать основной вывод о том, что каждый этап физического развития сопровождается своими отдельными характеристиками, а деятельность педагогов должна быть максимально приближенной к возрасту для того, чтобы успешно сформировать физически развитую личность и приобщить ее к здоровому образу жизни.

Правильная организация педагогического процесса, проанализирована нами на примере проекта «Здоровый дошкольник- здоровое будущее». В этом проекте мы увидели прямую связь теории и практики. Важно не просто придумать те или иные упражнения, мероприятия, направленные как на физическое развитие в целом, так и на приобщение дошкольников к ЗОЖ, но и учесть все факторы, влияющие на данный процесс. Важен систематический подход к решению, поставленных целей, в данной конкретной тематике. Родители, дети, педагоги – должны учитывать уровень подготовленности дошкольника как в физическом плане, так и психологическом, прежде чем давать ему ту или иную информацию по ОЗОЖ или приобщать к тем или иным упражнениям.

Такие понятия, как «здоровьеформирующие образовательные технологии» (ЗОТ) и «здоровьесберегающие технологии» (ЗТ), появились относительно недавно, но их значимость позволило им занять прочное место в нашей жизни. Термин «здоровьесберегающие технологии» разные исследователи определяют по-своему. Здоровьесбережение в образовательном пространстве трактуется как процесс сохранения и

укрепления собственного здоровья, направленный на повышение ценностного отношения к нему. Следовательно, здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на воспитание личностных качеств, способствующих формированию осознанного и ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников.

На основании вышеизложенного сделаем следующие выводы:

- Система работы возможна при наличии педагогов, не только теоретически подготовленных в области валеологии, но и компетентных в практическом отношении
- Система работы предполагает взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагогов, детей и их родителей
- Взаимодействие педагогов дошкольного образовательного учреждения с родителями воспитанников будет конструктивным, если осуществляется через формы работы, которые: актуальны для конкретного дошкольного учреждения в соответствии со спецификой учреждения; востребованы родителями
- Основная работа по формированию здорового образа жизни ребенка-дошкольника проводится в семье, родителями при условии оказания им своевременной методической помощи.
- Сотрудничество педагогов дошкольного учреждения и родителей осуществляется на позициях диалога, что способствует реализации принципов гуманизации образования.